



سلسلة كيف نربي أطفالنا

الإكساب لدى الأطفال وكيف نتعامل معه

الأستاذ الدكتور

محمد حسن خانم

الكتبة المصرية

ش ٢ أحمد ذو الفقار - لوران الإسكندرية
تلفاكس: ٥٨٤٠٢٤٨ / ٠٢ / ٠٠٢
محمول: ٤٩٠٤٦٨٦ / ٠١٢

سلسلة : كيف نربي أطفالنا

الإكتئاب لدى الأطفال

وكيف نتعامل معه

دكتور
محمد حسن غاتم

٢٠٠٤م

مكتبة المصرية

للطباعة والنشر والتوزيع

٣ في أحد ذو الفقار - لوران الإسكندرية

الهاتف : ٠٠٢/٥٨٤٠٢٩٨

محول : ١٢٤٦٨٦٠٤٩

الفهرس

٥	مقدمة
٦	تعريف الاكتئاب
٦	أنواع الاكتئاب
٧	الاكتئاب والأطفال
	فئات الأطفال المصابين بالاكتئاب
١٤	المحور الأول : دراسات تناولت العوامل المتعلقة بالطفل المكتئب
١٥	المحور الثاني : دراسات اهتمت بالمناخ الأسرى والجو السائد
١٧	المحور الثالث : دراسات تناولت التصدع الأسرى وأثره على اكتئاب الأطفال
١٨	المحور الرابع : خبرة الفقه وأثر ذلك على نفسية الطفل.
	المحور الخامس : لاكتئاب والظروف الاقتصادية وحجم الأسرة وغيرها من
٢٠	العوامل وأثرها فى اكتئاب الطفل.
	تفسير الاكتئاب :
٢٦	*الاكتئاب ونظرية التحليل النفسى.
٢٩	*الاكتئاب والنظرية السلوكية .
٣٠	*الاكتئاب والنظرية الاجتماعية
٣٥	*الضغط والاكتئاب .
٣٦	*العوامل البيولوجية .
٤١	*الوقاية من الاكتئاب .
٤٢	*سمات الشخص المكتئب .
٥٠	*علاج الاكتئاب .
٥٢	حالة من الاكتئاب.

الاكتئاب لدى الأطفال وكيف نتعامل معه

مقدمة :

هل الأطفال يعانون من الاكتئاب ؟ أم أن الاكتئاب مشاعر وأحاسيس مولة خاصة فقط بكبار السن ؟

الواقع أن الملاحظات والأبحاث المنظمة التي تمت على أطفال صغار وجدت أنهم يعانون من الاكتئاب . وليس هذا فحسب بل وجدت بعض الدراسات التي تناولت عينة من الأطفال قوامها (١٧٢٧) طفل وجد أن ٨٠% من هؤلاء الأطفال قد مروا بحالة من الاكتئاب الشديدة ، وأن نسبة كبيرة منهم قد حاولت الانتحار ، وأن الذين حاولوا الانتحار من الإناث كانوا أكثر من الذكور ، ألا أن محاولات الانتحار هذه في الغالب لا تنجح ألا أن الطفل يعبر عادة عن مشاعره الانتحارية أكثر من قيامه بالفعل بالمحاولة الانتحارية .

وقد أطلق العلماء على هذا القرن اسم عصر القلق والاكتئاب لأن الواضح أن " مشرات " الاكتئاب أكثر من " مشرات " الأحداث السارة ، إضافة إلى الركض خلف الحياة وارتفاع مستوى الطموح مما أدى في النهاية إلى أن تقع جميعاً (أطفال - راشدين - مسنين) في هوة القلق والاكتئاب والأمراض النفسية والعقلية . ولكن ما هو الاكتئاب؟

تعريف الإكتئاب :

الاكتئاب هو خسارة وجدانية يمر بها كافة البشر (كبيرهم وصغيرهم) ويعبر عن استحابة عادية تثيرها خيرة مؤلة كالفشل في علاقة أو خيبة أمل ، أو فقدان شئ مهم كالعمل ، أو وفاة إنسان قد أرتبط به الشخص ارتباطاً شديداً لأنه يشبع له رغباته واحياجاته .

أنواع الإكتئاب :

يجب أن نفرق بين نوعين من الاكتئاب :

١- الاكتئاب العادى : وهو اكتئاب يرتبط بموقف معين . ومنى يكتب

الشخص ؟ حيث يحدث في حياته تحول غير طبعى أو يمر بصدمة نفسية أو خساره ، أو يقع تحت صغوط معينة . وقد حدد علماء الصحة النفسية مدة أسبوعين من حق الشخص فيهما أن يحزن ويعتبر أحزانه كيمما يشاء . ولكن لو رادب الحزن الشخص عن أسبوعين فمعنى ذلك انه يكون قد دخل بلا استئذان (وان كانت هناك مؤشرات تشير

إلى ذلك) إلى دخول الشخص في النوع الثانى من الاكتئاب

ب- الاكتئاب المرضى : ويميز العلماء في هذا النوع من

الاكتئاب من خلال :

١- أنه أكثره حده ، حيث تكون مشاعر اليأس وفقدان الأمل

وعدم المشاركة في مناشط الحياة ، بل والتفكير في الانتحار وإن الدنيا قد أصبحت قائمة أمامه . ان أحزانه هنا تكون حادة وقاطعة

أوعيفة وبها حدة مقارنة بالشخص الذى تكون أحزانه تأتي كاستجابة طبيعية لأى حدث قد وقع له .

٢- أن الأحزان العادية قد تستمر أسبوعين ، لكن هنا فإن الوقت لا يهم ، بل الأحزان قد تستمر أكبر فترة ممكنة وقد ينقل الشخص أحزانه من الخارج إلى الداخل ، أى أنه يظل في حالة حداد مستمر ، وإن سراق العزاء بدلا من أن يكون (أو كان) في الخارج والكل يراه أصبح في الداخل ولا يشاركه في رؤيته أحد .

٣- أن هذا الحزن يعوق من حركة الفرد : أن الحزن هنا . (يشله) من القيام بأى عمل ، وتسيطر الأفكار المتشائمة على الشخص . فإذا قال له أحد تناول طعامك . فيقول له : ولماذا أتناول الطعام ؟ ما الفائدة وهل تناول الطعام أو عدم تناوله يرد لي ما فقدته ؟ ارتدى ملابس جديدة أو حتى نظيفة . يكون الرد : ولماذا نبدل الملابس (تنسخ) ونحن نموت ونتلاشى فلماذا هذا التعب والنصب ؟ هنا يصبح الحزن (حاداً) ومنعوقاً للفرد عن القيام بأى أنشطة اجتماعية أو حتى تجاه ذاته .

اكتئاب الأطفال :

سلسلة كيف نربي أطفالنا عدد (٢)

زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة باكتئاب الأطفال ، الذين يخبرون حالات من الاكتئاب تشبه اكتئاب الكبار أو الاكتئاب المرضى حيث يظهر لديهم العديد من الأعراض الآتية :

- الحزن .
- التشاؤم
- الإحساس بالفشل
- الشعور العام بعدم الاستمتاع
- التصرف الخاطئ
- القلق التشاؤمي
- كراهية الذات وبالتالي كراهية الآخر مصداقا لمقولة " أنك حين تكره نفسك فأنتما الآخر تكره "
- لوم الذات
- الأفكار الانتحارية (وقد تظل كفكرة وقد تتحول إلى فعل) .
- السكاء بسبب وبدون سبب والاكتئاب لا يحتاج إلى أسباب لكي يبكى بل أن (أنهار الدموع) لديه جاهزة وأمطار الحزن مستعدة للهطول في أى وقت .
- انخفاض القدرة على تحمل الإحباط (حيث أن أى صدمة أو إحباط أو عقبة حتى وأن كانت معتادة ومن (ملح) الحياة يحولها هذا الطفل المكتئب وكأنها (امتحان عسير) .

- انخفاض الاهتمام الاجتماعي : حيث لا يشارك في أى أنشطة اجتماعية وإذا أجبر على ذلك وحضر حفلاً مثلاً ونسى للحظات أنه (مكتئب) وبدرت منه (ضحكة) فإنه بعد ذلك يوبن نفسه ويلومها .
- التردد وعدم الحسم (عين في اللجنة وعين في النار) دون حسم واضح ماذا يريد ؟ أنه لا يردى أن يتحمل مسؤولية اختياره ، وقد يستهلك تردده هذا (مجهود) فيبدو منهكاً ، مجهداً وكأنه أن توا من (مباراة ماراثون عنيفة) -
- تصور سالب للجسم : حيث يظهر عدم رضائه عن أى عضو من أعضاء جسده . فأنفه (كالتقار طويل وملفت للنظر) وعيناه غائرتان وخاصة قصيرة وشعره مهوش وغير غزير ، كما هو الحال عند الآخرين . وبالتالي يكره جسده ، ويرى (إلى درجة الاعتقاد أن جسده سيئ)
- انخفاض الدافعية للعمل الدراسي : حيث أوضحت العديد من الدراسات أن المكتئبين من الأطفال هم الأكثر الفئات حصولاً على درجات منخفضة ، وإن تاريخهم الدراسي مرصع بالفشل (والملاحق) وكل هذه (الأشياء) تكون مبرراً له لترك الدراسة وفي نفس الوقت تأكيداً لفكرته السيئة عن نفسه : أنا سيئ وفاشل وإمكانياتي العقلية (وحتى الجسدية كما سبق وأشرنا) منخفضة .

- اضطرابات النوم : حيث القلق ، وتقطع النوم ، وإن النوم يتخلله كوابيس مزعجة وقتل ودمار وأكثر من مرة استيقظ الطفل فرعاً وكأنا قد شاهد (أهوال جهنم ورآها رؤية اليقين) لدرجة أن بعض الأطفال (من هول الكوابيس التي عايشها في الحلم) ربما يخاف أن يعاود النوم مرة أخرى حتى لا يدخل في مناهات القلق والفرع ، ناهيك من إمكانية اصطكاك الأسنان وربما المشي أو التحول أثناء النوم ، أو قد يحدث العكس ينسام الطفل لساعات طويلة . ورغم ذلك يظل طوال اليوم أرقاً قلقاً ، مشتت الانتباه .

- الاجتهاد : حيث أن الأبحاث أثبتت أن المكثب (سواء طفل أو راشد أو حتى مسن) يكون دائماً في حالة إجهاد بدني وذهني يتعب لأقل مجهود ، ويرتفع صدره وينخفض إذا سار قليلاً . قدرته على الحركة معلومة ، وإذا أجبر على السير فأن ذلك يعد نوعاً من العذاب له ، وقد يستعذبه (على أساس أنه تكفير من الذنوب التي ارتكبها وما ارتكب ذنباً ولكنه في حالة استعداد لأن يكون الضحية والمذبح الذي يذبح ويراق على جوانبه ذنوب البشر) وهذا يقودنا إلى نقطة هامة جداً أن المكثب لا يمكن أبداً له إذا بدء عمل أن ينهيه قد يبدأ العمل بحماس أو فتور (لا يهم) ولكن يعجز عن الاستمرار فيه لأن قدرته على (الثابرة) والاستمرارية . معلومة أنه في حالة صراع مستمر مع نفسه ومع الآخر (حتى وإن كان على المستوى التخيل)

- **الانخفاض الشهية للطعام :** كان بينه وبين الطعام عداوة وإذا أجبره أحد الوالدين على ضرورة أن يتناول نصيبه من (اللحم) مثلاً حتى يجسد دموعه وقد انهمرت ودخل في حالة حزن وحداد لدرجة أن مثل هذه الحالة قد تتر شفقة الآخر ، أو قد تثر عصبية ويتعرض الطفل تبعاً لذلك للضرب وقد (يطيع) ويأكل قليلاً إلا أنه بعد ذلك يسرع إلى وضع إصبعه في حلقه لكي (يعيد إلى الخارج) ما سبق أن (بلعه غصباً) من الداخل . ولذا فأن من ملامح الشخص المكتئب النحافة ، والهزال والأنيميا (مع ضرورة استبعاد العوامل العضوية المتعددة والتي تقود إلى الأنيميا) بل من الحالات التي قابلتها حالة طفل كانت أمه حيث تقدم له طعام الإفطار (يتزفر) ويقول لها صارخاً (هو كل شوية أكل أكل إحنا مش لسه واكلمين قبل النوم " وقس على ذلك موقفه حين يتم تقديم ثلاث وجبات في اليوم الواحد .

- **الشعور بالوحدة النفسية :** حتى وإن كان مع الآخر ير أنه (متواجد) مع الآخرين بجسده فقط ، ولكن مشاعره وأحاسيسه غارقة في بحاره إلى لا قرار ، ولذا فأن بعض العلماء يربط ما بين الوحدة النفسية والاكتئاب وإن نفس الأسباب التي تكمن وراء الأحساس بالوحدة النفسية هي نفس الأسباب التي يمكن أن تعود للاكتئاب ، وفي الوحدة يشعر الشخص بحالة أن شيئاً ما ينقصه بينما للظهور الأساسي للوحدة النفسية هي الوحشة وفي الوحدة النفسية

مسئلة كيف نرى انفسنا عدد (٧)

يشعر الشخص أنه قد يصل الى الناس ويتواجد معهم الا أنه عاجز عن التواصل معهم ، ومبادلهم الحوار والأحاديث (حتى وأن كانت من وجهة نظره أحاديث تافهة) ، ولكنها تشعل حرارة الدفء الإنساني بين البشر . أنه يشعر وكأنه يعيش في جزيرة من الذهب البارد ، أو الثلج في أشد حالات تجمده وكل شئ بارد لا أحساس ولا حرارة ولا تواصل ولا تفاعل

- عدم الاستمتاع بالمدرسة : كل شئ في المدرسة سيئ فلا الموسيقى تبهجه ولا حصص الكمبيوتر و الإنترنت واكتشاف عوالم جديدة . كل شئ يودى واجب ثقيل وعمل يدعو الله أن ينتهى سريعاً فإذا طال الوقت واستطال . اغمض عينيه وابتهل إلى ربه أن يأتي زلزال لكي يهدم أركان هذه المدرسة وكل هذه السخافات المملة والتمثيلات التي لا تنتهى ولا يمكن أن تبعث في القلب أو الذهن أو وحتى للعين أو للأذن المتعة بل (القرف) والغثيان

- انشغالات بأمراض عضو تصيب جسده : أى شخص اكتسابي قد يجد " ملفه الطبي " سميك ومزدحم بالفحوص والكشوف والتحليل . أنه في حالة انشغال دائم ومستمر بأنه مريض ن وأنه مصاب بأمراض خطيرة أو وان ذلك يعد من المنظومة الاكتيائية التي تفرق داخل الفرد بل كلما طمأنه الطبيب بأنه " فل " وعال العال لا يفرح بل يعتقد أنها " تمثيلية " يقوم بها الطبيب (المزيف) من أجل أن يستولى على

مزيد من الأموال ، ومن ثم لا يثق في أى طبيب ويتنقل من طبيب إلى آخر

- الشعور بعدم المحبة من الآخرين : كل الآخرين لا يحبونه وكيف يحبونه وهو نفسه يكره نفسه (كما سبق وأشرنا) وإذا أقرب منه أحد فلا بد أن تكون له مصلحة في ذلك . وأن شعاره في الحياة : أن الناس كلاب تمسح في حذاءك إذا كانت لديهم مصلحة ، فإذا قضيت مصلحتهم (هبوا فيك) وتركوك ، بل وغشوا في لحمك . ولذا فإن الشخص المكتسب حتى وأن كان طفلاً نجده فظاً غليظاً مع الآخرين ، يجلس (سيمفونية) التحقير من شأن الآخرين ، بل وأحياناً يجد متعة في صدهم ، ولذا نجده دائماً يعيش في عزله اجتماعية عن الآخرين ، تنعدم صداقاته ويردد لنفسه دائماً أغنية فريد الأطرش " وحداى يعيش كده وحداى

- عدم الطاعة : أنه لا يطيع الآخرين ، وكيف يطيع الآخرين وهو يشعر في قراره بعنقه أنهم أعداءه ، وهم ينصابونه العداء ، وأنه لا يوجد أحد في هذا الكون يهمه أو وقادر على الاقتراب من حصونه الباردة / الطاردة / المنفرة

- وقد يلجأ الطفل إلى الطاعة السلبية : إذ يتظاهر بتنفيذ ما تريده منه ولكنه يفعل ذلك عمال و (قرف) وعدوانية تكون قادرة على إثارة عداء الآخر وجون يثور الآخر (بعد أن يتفقد صبره) يتأكد لديه

بمجموعة مقولاته السابقة ، أن الآخرين يكرهونه ولا يوجدا من يفهمه في هذا الكون وبالتالي لا أحد يستحق صداقته .

فئات الأطفال المصابة بالاكئاب : تنوعت وتشعبت الأبحاث التي تناولت الاكئاب عند الأطفال وقد أمكن (تصنيف) هذه الأبحاث في المحاور الآتية :

المحور الأول : دراسات تناولت العوامل المتعلقة بالطفل المكتئب :

أظهرت العديد من الدراسات أن هناك العديد من العوامل التي (تخلقس) حالة من الاكئاب لدى الطفل . وقد سارت الدراسات في دراسة العوامل التي من المحتمل أن تثير مشاعر الاكئاب وتلخصت في :
﴿ دراسة الأطفال المصابون بالسكر وأثر ذلك على حالتهم النفسية

﴿ دراسة الأطفال المصابون بالربو وانعكاس ذلك على حالتهم النفسية . وأثر ذلك في إثارة مشاعر الغضب لدى هؤلاء الأطفال
﴿ دراسة للأطفال الذين تعرضوا للتشويه الجسدي نتيجة الحروق التي أصابتهم وأثر ذلك على حالتهم النفسية واندلاع مشاعر من الغضب لديهم (مقارنة بالأطفال الذين لم يتعرضوا لما سبق)

﴿ أن الاعتداءات الجنسية التي تتم في الطفولة (حتى وان دفنت في زوايا الإهمال والنسيان) ألا أمّا (إذا لم يتم علاج مثل هؤلاء الأشخاص نفسياً و أعادتهم إلى تقبل أوضاعهم والحياة مرة أخرى)

فقد تظل هذه (الذكري - أو الذكريات) مثل السوس تنخر في عظام النفس والجسد .

« المبالغة في التوبيخ والعقاب غير العادل . وإحساس الطفل أنه (كم مهمل) في المنزل وإن الآخرين (الأكبر) يترصدون به منتظرين أن يقع في أى (هفوة) حتى تقام مشائق عشناوى له ، . كل ذلك قد يدخله في حالة من الاكتئاب مع الأخذ في الاعتبار أن الصورة السلبية للذات وللآخر وللحياة بصفة عامة ، من أهم ما يميز الاكتئاب

« كثرة الواجبات المدرسية ، والأعمال الثقيلة من الكتب التي تحنى ظهر الرجال الأشداء ، وعقاب المدرس ، أو تكليف الطالب بواجبات فوق طاقته أو عدم الاهتمام بالطالب . . أو إجباره على الدروس الخصوصية ، أو الشرح بطريقة لا تناسب مع (عقل وفهم التلميذ) . . كل ذلك إنما يعد (مصيدة) لوقوع مثل هذا الطفل في الاكتئاب .

المحور الثاني : دراسات اهتمت بالناخ السرى والجو السائد:

يعد الأب والأم هما القطبين الرئيسين لسواء أو عدم سواء الأسرة وأن مقولة أن الأسرة المريضة تنجب أطفال مرضى .
ولذا فقد وجدنا العديد من الدراسات التي اهتمت باكتئاب الأمر واثر ذلك على الأبناء فوجدت النتائج الآتية :

سلسلة كيف نربي أطفالنا عدد (٢)

✍ أن الأم المكتيبة تنقل الاكتتاب إلى أطفالها .

✍ أن الأم إذا كانت مكتيبة أثر ذلك على تقليل (التفاعل بين الطفل وأقرانه) .

✍ أن أطفال الأمهات المكتيبات يتأخرون في الكلام ولا يكون لديهم (الطلاقة اللفظية) وكيف يتأتى لهم ذلك والأم نفسها لا تلاغى الطفل وأن الطفل يكتسب اللغة من خلال (حوار وحديث الآخر معه)

✍ أن أطفال الأمهات المكتيبات لا يشعر بالأمن ولا الأمان وكيف يصلوا إلى حالة الأمن (والأمور غير مستقرة والأم مضطربة لأن الفاقد للشئ لا يعطيه) .

✍ وجدت الأبحاث أن أطفال الأمهات المنفصلات من أزواجهن أكثر تعاسة وإكتئاب ، وكيف لا يكتبوا وهم يعيشون في (جو من الدراما) القائم والحزين .

✍ أن أطفال الأمهات الأرامل أكثر اكتئاب (أو استعداد للدخول في الاكتئاب) نظراً لسمفونية الأحزان التي تعرفها الأم عن المرحوم الغالي أو تأنيب أى فرد تسول له نفسه أن يفرح أو يضحك حتى وإن كانت ضحكة عابرة .

✍ أو أطفال الأمهات المكتيبات أقل توافقاً وصحة نفسيه مقارنة بأطفال الأمهات غير المكتيبات .

مسئلة كيف نرى أطفالنا عند (٧)

✍ أن الأم إذا كانت بداعطها ترفض الطفل (حيث تكون الأم غير راغبة في الإنجاب مثلاً وهو ما اكتشفت أنها حامل وفشلت محاولات التخلص منه ، لو كانت نريد بنت ورزقت بولد أو العكس ، أو كانت لا تريد الإنجاب من الأساس حتى لا ترتبط بزواج لا تحبه وتوقع أن النهاية قريه ، يكون أكثر اكتئاباً.


✍ أن الأطفال الذين لا يشعرون بالدفء العاطفى من قبل الأم ولا بقدرتها على أدراك احتياجاتهم ومشاكلهم يكون أكثر اكتئاب.


✍ أن الأطفال الذين يقتلون إلى وجود الأم (سواء أكان هذا الفقد واقعاً حقيقياً (بالوفاة أو الطلاق) أو فقداً مؤقتاً (السفر مثلاً) يكونوا أكثر اكتئاباً مقارنة بالأطفال الذين ينعمون بحضور الأم الطاغى والجميل والمحجب إلى الذات .


✍ وقس على كل ما سبق (الأب) من حيث الحضور ، والإحساس بالاحتياجات والجلوس إلى الطفل والحوار معه ، وإشعاره بالحب والانتماء إليه ، وعدم الغياب (لساعات طويلة خارج المنزل ..) كل ذلك وغيره يخلق حالة من السواء أو الاكتئاب لدى الطفل .

المحور الثالث : دراسات تناولت أثر التصدع أو التفكك الأسرى


وانعكاس ذلك على اكتئاب الأطفال .

أظهرت العديد من الدراسات أن أى علاقات (شديدة) ومزمنة بين الآباء تقود إلى نتائج سيئة تنعكس على نفسه الأطفال (تحديداً) 

أخطاء الآباء الذين يميلون إلى العنف (سواء اللفظي أو البدني) يعانون من العديد من الاضطرابات ومن هذه الاضطرابات الاكتئاب . 

الأطفال الذين قد انفصل الوالدين عن بعضهما البعض أكثر اضطراباً من الأطفال الذين يعيشون في بيئة أسرية جيدة . 

أن الحرمان من الأم (تحديداً) يكون أكثر إيلاً ويبحث لمشاعر الاكتئاب لدى الأطفال ولدى الأطفال الإناث أكثر من الأطفال الذكور .

 وقد اتفقت كافة الدراسات على أن فئة الإناث أكثر اكتئاب من فئة الذكور . . لماذا ؟ لأن طبيعة البنت واحتياجها العاطفي أكثر من احتياجات الطفل الذكر لأن الطفلة تحتاج إلى الأم ، واستشارتها وحدها وصوبها ، أكثر من احتياج الطفل الذكر (لذلك) ؟ هل لان البنت تحتاج إلى الأب في مرحلة ما من طفولتها كاحتياج وتعلق بنفسى / بيولوجى أكثر من احتياج الولد ؟ هل لأن العاطفة لدى البنت أكثر منها لدى الولد . . كل هذه الاحتمالات وغيرها قد نحاول تفسير : لماذا البنت (بصفة عامة حتى فيما بعد) أكثر اكتئاباً من الولد / الذكر .

المحور الرابع : خيرة الققد وأثر ذلك على نفسية الطفل :

مسئلة كيف نرى أطفالنا عدد (٧)

حيث أظهرت العديد من الدراسات أن خيرة (الفقد) والغياب والرحيل (حتى وأن كان مؤقتاً) لابد أن تترك أثراً سيئاً في نفسية الطفل . لأن معاني : الموت لا تكون قد وضحت لدى الطفل : ويكون منطق الطفل ، أنا لا أراك أذن أنت غير موجود وحين يجد كل أعضاء المنزل من النسوة قد أتشحن بالسواد وأخذ الجميع يولول . ثم يرى من كان يدب على الأرض سعياً وركضاً قد سحى داخل خشبه (النعش) ثم ساروا بالنعش ليواره التراب ثم يعودون إلى المنزل يواصلون طقوس الأحزان . . ثم في خضم كل ذلك لا يجد الأب أو الأم أو حتى الجد (أو الشخص الذي رحل) ، هنا يتساءل من معنى الموت ومعنى الغياب فإذا أجاب له الآخرون أنه قد ذهب عند الله يتساءل : ماذا يفعل هناك ؟ ومتى يعود . . ثم بعد أيام يقول : لقد اشتقت إلى أبي ألم يشتاق إلي مثلما اشتاق إليّ ثم تأخذه نوبة من البكاء لا يردد خلالها : ألا أنه يريد أن يرى والده (أو والدته) وهنا تختلف مواقف الأسرة في التعامل مع هذه الأزمة المتشعبة : أزمة الفقد وأزمة التساؤلات التي أثارها هذا الفقد وكيفية الرد عليها . . لكن لابد أن نتذكر في خضم كل ذلك : مقدار الآثار النفسية السيئة التي أحياها الطفل داخلته من جراء ذلك لدرجة أن بعض الأبحاث قد وجدت علاقة ارتباط إيجابي بين خيرة الفقد في الطفولة والاكتئاب واستمراره (أو حتى ظهوره) لدى الكبار ، وإن كثرة التعرض للأحزان إنما يساهم في (

تسلم) الحزن . . وما الحزن (وكرته) إلا البوابة السحرية للدخول .
إلى عالم الاكتئاب .

المحور الخامس : الاكتئاب والظروف الاقتصادية وحجم الأسرة ؟

هل تؤثر الظروف الاقتصادية السيئة للأسرة في اكتئاب الأطفال ؟
وهل الاكتئاب يتشر أكثر بين أطفال الأسر الفقيرة من أطفال الأسرة
الثرية ؟

وهل حجم (أى عدد الأفراد في الأسرة) الأسرة يؤثر أولاً يؤثر في
دخول الشخص إلى الاكتئاب ؟ وهل كلما زاد عدد أفراد الأسرة قل
الاكتئاب أم زاد ؟

ويمكن أن نضيف متغير العمر . . هل الأطفال صغيرى السن أكثر
إحساساً بالاكتئاب من الأطفال كبار السن (ما بعد العاشرة مثلاً)
وهل لتعليم الأب والأم من عدمه أثر في زيادة أو نقص الإحساس
بالاكتئاب ؟ أسئلة كثيرة تحتاج إلى إجابات .

ومن الموجهز إلى التفصيل من خلال نتائج الكثير من الأبحاث المبذوبة
في هذا الصدد .

أثبتت العديد من الدراسات أن الظروف الاقتصادية (قد تؤثر) في
نفسية الأطفال وتقودهم إلى الاكتئاب . . وقد تضاربت الدراسات في هذا
الصدد إذ وجدت بعض الدراسات أن أطفال الأسر الفقيرة أكثر اكتئاباً

من أطفال الأسر الغنية ؟ في حين وجدت بعض الدراسات العكسي .
لكسن من وجهة نظرنا . . وانه فعلا قد يحرم الطفل من بعض الأشياء
وان مشاهدته لأطفال آخرين يتمتعون بأشياء والعباب وأطعمه وملابس
. . وغيرها من أشياء يعجز الوالدين على الوفاء بها . . قد ساهم في
دخول الشخص في حالة من الحزن (وقبلها التساؤل والتمرد) ألا أن
هناك الأم وعطف الأب قد يعوصاه عن ذلك . . وان الطفل في الأسر
الثرية . . قد يجد فعلاً كل ما يحتاج إليه وقد (يعتقد) وجود الأب والأم
(الحنون) بحواره . . وهنا يشعر أن كل شئ بارد . . ولذا فإن اهتمام
الوالدين بالطفل (بعض النظر عن مستواهم الاقتصادي) له دور في سواء
او عدم سواء الطفل . وركز على هذا (النقطة) تحديداً لأنه مع كثرة
ضغوط الحياة ، ولغات الأم والأب ركضا خلف نعمة العيش وترك
الأطفال لساعات طويلة بدون رعايا . . والتعليق بأنهما يفعلان ذلك من
أجل الوفاء بالتزاماتهما تجاه الطفل . . ولذا نجد ما يسمى بأطفال المفاتيح
. . وهم أطفال صغار السن يذهبون إلى المدارس الابتدائية أو بعد إنتهاء
المدرسة وكذا (دروس التقوية) . . يفتح بنفسه باب الشقة ويفلقه عليه
من الداخل إلى حين حضور الأم والأب من عملهما ليلاً ، وقد تضطر
الظروف الأم والأب أن يجدا أبنهما الصغير مريضاً فيتركاه في الشقة
بمفرده (يعاني) من ويلات العزلة والوحدة النفسية وشرور كافة الأفكار
السيئة ، وحب الاستطلاع الذي يد يدفعه إلى تدمير حياته دون أن يدري

مسألة كيف نرى أطفالنا عدد (٧)

• وطفل يترك هكذا بالساعات بمفرده لابد أن يتسلل إليه الاكتئاب .
خاصة ونحن نرى الكثير منهم - وقد وقف في الشرفة أو ومن وراء
خصائص النافذة يشاهد أقرانه يلعبون ويضحون ويستمتعون .. وهو
عاجز عن ذلك لأن الأوامر أن يظل قابعا في الشقة انتظارا لعودة الوالدين
وفيما يتعلق بحجم الأسرة فقد أثبتت الأبحاث أن الأسر الأقل
أطفال أقل اكتئاباً وأن الأسر الأكثر أطفالا يسود بينهم الاضطرابات
النفسية وقد تبدو هذه النتيجة منطقية لسببين :

الأول : أنه كلما قل عدد الأطفال زاد الاهتمام بهم وإن الأم التي
(ترعى) طفلين مثلا سوف تكون (الرعاية) لكل طفل أفضل مما إذا
كانت تقوم (برعاية) خمس أو سبع أو عشر أطفال مثلا .

الثاني : في ظل (الغلاء الاقتصادي) وضرورة وفرة الأموال لتلبية
الاحتياجات ، فإن العامل الاقتصادي هنا يعد عامل (ضاغط) .

لذلك ولا يمكن لأي شخص أن يجده حتى الآن مرددا مقوله " إن
التعليم بالجان وأنه مثل الهواء والماء " لأن الهواء النظيف والمنعش يحتاج إلى
أموال ، وكذا الماء ، ولا ينكر إلا مكابر أن التعليم ليس له تكلفته والتي
قد ترهق الآباء ، وقد يكون العامل الاقتصادي أحد أهم العوامل التي
تقود إلى اتخاذ قرار الآباء (بفضل) أطفالهم عن المدرسة وإلحاقهم بأي
أعمال وبالتالي يتحول الطفل من (مستهلك) يستهلك (بعض) نقود

مسئلة كيف نربي أطفالنا عدد (٧)

الأسرة ، إلى (منتج) يدر دخلا على الأسرة أو على أسوء الفروض يقوم بتسديد نفقاته الشخصية .

وقد يتساءل البعض : ولماذا لم يظهر الاكتئاب بين أطفال الأسر الكبيرة في الزمن الماضي ؟ والإجابة ببساطة أن ظروف الحياة الاجتماعية والاقتصادية ؛ آنذاك تختلف عنها في الوقت الراهن ، وأن الأسر الممتدة وحيث يعيش الآباء مع الأطفال مع الأجداد وغيرهم ، إنما تكون (الرعاية للطفل) موطنة من قبل الآخرين وأن الطفل إذا لم يجد أمه في هذه اللحظة تحديداً فسوف يجد جدته أو عمته أو أخته الكبرى أو حتى جاراتهم ، ولذا كان هذا الجمع السعيد مصدر سعادة للطفل . لكن الآن وفي ظل الظروف الأسرية (النووية) حيث انفصال الوالدين عن أسرتهما والرغبة الأكيدة في الانفصال و الإصرار على (العزلة) وتقلص أدوار الآباء (الأجداد) بل وعزلهم في دور المسنين . . كل ذلك وغيره من العوامل يحتم صوره أن تكون (الأعداد) صغيرة حتى تجد الرعاية من والدين مرهقين يركضان (من النجمة حتى اختفاءها) وراء إيقاع الحياة الصاخب .

- وفيما يتعلق بتعليم الوالدين وانعكاس ذلك على الأطفال فقد أظهرت الدراسات في هذا الصدد أن عامل التعليم مهم جداً في التقليل من حالات الاكتئاب لدى الطفل . وأن الأم المتعلمة مثلاً إنما تقوم بتربية طفلها وفق الطرق العلمية الحديثة و أن الأم التي تتلق أى قدر

من التعليم إنما يؤثر ذلك في علاقتها بالطفل ، وتكون هي ذاتها أكثر قلقاً و اكتئاباً وتشتتاً مما ينعكس على نفسية الطفل .

- وهنا أيضاً تسأل : كيف سلم أطفال الآباء والأمهات غير

المتعلمات من (هجمة الاكتاب) في الماضي ؟ وهل لابد من تعليم

الأب والأم حتى يسلم أولادنا من الاكتاب ؟ وما هو الحال في أبناء

آباء غير متعلمين وقد سلموا من كافة الاضطرابات بل أصبحوا نجومًا

(للصحة النفسية) في المجتمع مثلاً ؟

- وللإجابة على هذه التساؤلات نقول .

(١) أنه من الأفضل طبعاً- أن يكون الآباء متعلمين على

أساس أن التعليم يزيد درجة الوعي والاستبصار أو يساهم في)

تعليم (الشخص طرق التربية النفسية السليمة وطرق التفاعل

السوية .

(٢) يسبب أن المتعلم (أو المثقف) قد ينس تماماً ما تعلمه أو ما

ينبغي أن يراعيه في تعامله مع أولاده وقد ينقلب في لحظة ألى

أوحش في تعاملاته مع الأطفال ويكون (التعليم هنا) أشبه)

بالقشة المشية التي (تزال) بسهولة ويتم ارتداعها بسهولة أيضاً أمام

الآخرين (للشهرة وللتصوير)

(٣) أن الشخص (المتعلم) قد (ينجح) إلى (تجريب) طرق

جديدة في التربية أو قد يختار شعورياً أو لا شعورياً طرق أكثر قوة

سلسلة كيف نربي أطفالنا عدد (٢)

في تعامله مع أولاده (أو مع البعض البنات مثلاً) ويكون أكثر شاهداً (مع الأطفال الذكور مثلاً) بحجة أنه يريد أن يجرب أساليب تربية معنية ، وهنا يحول أطفاله إلى (فئران) تجارب ناهيك عن التشوهات النفسية التي تترسب في نفوس الأطفال من جراء التفريق في المعاملة .

(٤) أن الشخص قد لا يكون (متعلماً) ورغم ذلك (يستعين ويستشير) من هم أكثر وأكبر منه خبرة في مجال (تربية الأطفال) ، ولذا تكون تربيته لأبنائه أفضل من تربية المتعلمين . .

والخلاصة : أنه إذا كان (التعليم للوالدين) هام جداً وضروري إلا أنه ليس هو العامل الحاسم في الأمر ، لأن هناك العديد من المتغيرات التي تدخل في هذا المجال ، ولذا يوجد في الخارج - على سبيل المثال - العديد من المراكز الإرشادية التي تعقد دورات إرشادية للأباء المقدمين على تجربة (الأبوة - الأمومة) الجديدة بل قد يسبق هذه الدورات دورات تدريبية للأشخاص الذين يقدمون على الزواج ، لأن الزواج خبرة جديدة تحتاج إلى مهارات جديدة تحتاج إلى مهارات جديدة وتعامل خاص أو وقدرة ومهارة على حل المشاكل حتى لا تتفاقم . وكل ذلك يؤكد على دور الوعي والمعرفة والتعليم في إكساب السلوك القويم .

تفسير الاكتاب : لماذا يحدث الاكتاب ؟ وهل هناك تفسير واحد (متفق عليه) للإكتاب ؟ أم تتعدد وجهات النظر في التفسير ؟

واقع الأمر وقبل أن نُقدم على تقديم أوجه التفسيرات المختلفة للإكتئاب نشير إلى أن موضوع الاهتمام بإكتئاب الأطفال قدم وان (لفت نظر) العلماء إلى (إكتئاب الأطفال) قد بدء تحديداً كما يورخ له البعض عام ١٩٢٦ وأن المناقشات التي انتهت إليها قد أكدت على أن الإكتئاب يصيب أيضاً الأطفال ولها أيضاً نفس أعراض الكبار ، وان بعض الأطفال المكتئبين يحتاج إلى العزل في المستشفى لتلقى العلاج ؟

وأن خسرات الحروب (خاصة الحرب العالمية الأولى والثانية وغيرها من الحروب المحلية) إنما (تعمق وتغفر في النفس مجرى للإكتئاب) لأن الحروب ما هي إلا دمار .. وفقد وضغط وتوتر وهلع وحزن وبكاء وصراخ وتشتت وتشرد وضياح وتعدد التفسيرات التي قدمت للإكتئاب في المحاولات الآتية :

أولاً : الإكتئاب من وجهة نظر التحليل النفسي :

يرى فرويد أن خيرة الحزن الناتجة عن (فقد الحبيب) وسواء أكان هذا الفقد حقيقياً أم رمزياً فإنه يدخل الشخص في حالة من الحزن والحداد ثم ينتقل الحداد من الخارج إلى الداخل وان فقدان الوالدين أو أحدهما (كمثال) أو مجرد - حتى - غيابهما مدة طويلة أثناء فترات الطفولة الحرجة قد يولد عاطفة الكرة في نفس الطفل والتي تؤدي بدورها إلى إكتئاب الطفل من خلال فقده المعادلات :

- والذي يكرهني لأنه يغيب عني كثيراً .

سلسلة كيف نرى أطفالنا عدد (٢)

- وطلما يفعل ذلك فأنا أكره .
- ولماذا أكره ؟ لابد أنني السبب .
- أذن أنا لا أكره أبى ولكن أكره نفسى .
- وأكره نفسى لأن (العيوب) الكثيرة موجودة بى .
- أذن أنا أكره نفسى وبالتالي أنا مكتئب وحزين .

من هنا فإن علماء التحليل النفسى يولون أهمية خاصة للخبرات فى الطفولة ، وخاصة علاقة الطفل بأبوية . . على أساس أن الأبوين هما أول الموضوعات لحبا ، وأن الشخص (الطفل) حين لا يجد الاهتمام الكافى من قبل الوالدين به ولا بتلبية رغباته فإنه يشعر بالفضب والكراهية تجاه من يحب ، أو من يوقع منهما أن يفعل ذلك نحوه . وأن الاكتئاب يحدث ويشند اثر وفاة موضوعات حبا أو عند فقدانها بالهجر أو الخسارة أه الضياع . . ثم يأخذ الطفل يتساعل داخله هل أنا السبب فى هذه خسارة ؟ وهل غضب الأم مئ - مثلا - قد أدى إلى أن تمجرئى ؟ وهل فعلت ما فعلت حتى أستحق منها هذا الطرد من جنتها ؟ وهل لى دخل فى موتها وغياها الطويل الممتد هكذا بكل الألم والدلم والغليان الذى يتفجر ويشعل داخلئى ولذا فإن علماء التحليل النفسى - الذين أتوا بعد فرويد - يرون أن الشخص المكتئب هو :

- إنسان ملءن للحب .
- الإكتئاب هو صرخة بحث عن الحب .

مسئلة كيف ترى اطفالنا عدد (٢)

- المكتسب إنسان حساس جداً .
 - المكتسب إنسان محطم نتيجة أنه يفتقد إلى حاجات أساسية . .
- حضرها البعض في ثلاث احتياجات هي :

- الحاجة للقوة والإمان .
- الحاجة لمنح الحب والحصول على الحب (أنا أحبك فلا بد أن تبادلني نفس مشاعري فغير معقول أن أحبك وأواظب على هذه الطقوس . . وتظل أنت هكذا لا تشعر بي ولا تبادلني حباً بحب بل تجاهلاً بحب)

الحاجة إلى الحب والتقدير ، حتى ولو لم أظهر لك مقدار حتى فأنا أحبك . وأذوب في ذلك ، ولا اعرف لماذا أجد صعوبة في التعبير - حين تكون بعيداً عني تنهمر على قصائد حب فيك ، وأحياناً قصد (تعنيف لك) وأنا اعنفك لأنني احبك وأنت جرد مني . ولكن حين تشرق شمسك في سمائي وأتشمم رائحتك وتغمرك بابتسامتك بعطف حنان أعاذ أجدني قد نسيت تماماً سنوات الغضب وليالي السهر والعذاب وصرت (مريداً) في بلا طوك . فترفق بي سيدى لا تقدم معبدى . فأنا احتاج إليك فلا تصدق . . ورغم أنني أبدو أمامك ضعيفاً ، متخاذلاً ، متهاوياً محطماً إلا أنني أرجوك أن (تفهم) لحظات الضعف هذه ولا

سلسلة كيف نرى أطفالنا عدد (٧)

تحتقرق لأننى بضغنى أمامك ويتوسلى إليك أصبح أقوى الأشخاص فى هذا العالم وأن حبك أكبر حياتى بمنحنى البقاء والخلود .

ولذلك فأن أهم ما قدمته نظرية التحليل النفسى لفرويد وأنصاره أنما قد ساهمت فى لفت النظر إلى أهمية دور التفاعلات والعلاقات وأهمية الحوارات بين الطفل والمحيطين به خاصة خلال سنوات الطفولة المثيرة حيث البحث عن الأمان ؟ فهل شعر الطفل بهذا الأمان؟ ثم البحث عن الاستقلال . فهل ساهمت الأسرة فى منح الطفل درجة من الاستقلال؟ ثم المبادرة . . . فهل سمحت الأسرة لطفلها بقدر من المبادرة والتحريب والخطأ حتى يتعلم من التجربة أم أننا كآسباء قد أكتفينا بدورنا فى (صد) الأخطاء والتجارب عن طفلنا وبالتالي حفظناه من الشرور مؤقتاً ثم يأتى الفراق فتتركه فى مهب الريح وهو بعد مازال غصاً ورصيده من الخبرات والتجارب والعلاقات الاجتماعية الإنسانية (صفر) ؟

ثانياً : المدرسة السلوكية :

ويرى أنصار هذه المدرسة أن الطفل لا يولد مكتباً بل يكتسب ويتعلم الاكتساب من خلال الأبوين أو ان دراساتهم قد سارت فى هذا الاتجاه وأكدت حقائق:

- أن الأب للكتب ينقل اكتسابه إلى أطفاله بل ويدعمه .
- وان الأم للكتبة يكون أطفالها أكثر اكتساباً .

مسئلة كيف نرى أطفالنا عند (٢)

- وان الحزن (بعدى)
- وان الأب والأم إذا كانا مكتبيين فأنهما لا يقبلان مشاهدة (طفل) من أطفالهم يضحك أو يلهو أو وحتى يتحرك بإيقاع سريع وأن الغضب إزاء ذلك وإجبار الطفل على الدخول في حالة الحداد التي يعيشها الوالدين إنما يجبر الطفل على الإكتئاب ومع الاعتياد يصبح الاكتئاب والأحساس به شعورا عادياً وسلوكاً معتاداً قد يجلب (نظرات) الرضا من قبل الوالدين المكتبيين وعلامة صحية على انصياع الطفل لأوامر وتعليمات الوالدين.

وبالتالى إذا أردنا أن نعالج اكتئاب الأطفال فمن الخطأ أن نبده بهم ، بل نبدأ بالآباء . . إذ ماذا نستفيد بعد أن نعالج الطفل ثم يعود مرة أخرى إلى نفس الجو المكتئب ؟

بل من الأفضل أن نعالج الآباء والأمهات (المكتئبات) أولاً حتى نجد (اختفاء) الاكتئاب من عند الأطفال (كسبب لاحق ثانى) .

ثالثاً : الإكتئاب والنظريات الاجتماعية:

تتعدد العوامل والأسباب من وجهة نظر علماء الاجتماع إلى الاكتئاب في :

- أ- هناك من يعزو سبب الاكتئاب إلى أن الطفل المكتئب إنما (يعيش) في (بيت محطم) وهذا البيت له شروط :
- غياب الروابط العاطفية .

سلسلة كيف نربي أطفالنا عدد (٢)

- اختفاء لغة الحوار من الحديث اليومي .
- سيادة لغة العنف (سواء البدني أو المعنوي) .
- الشجار المستمر .
- تدخل الآخرين (أو عدم تدخلهم)
- تدخل الشرطة من خلال معاضد الضرب والتقارير الطبية بالإصابات (حتى وأن كانت كذبا)
- أن الأب مدمن وسكير وعريذ .
- عدم مراعاة التقاليد الاجتماعية (بل خرقها) .
- أن الأب قد يكون متعطلاً (أو بلطجيا)
- غياب الأم عن المنزل لفترات طويلة .
- انحراف الأم واستقبالها (بعض الزبائن) في المنزل في غياب الأب
- (وربما في وجوده)
- العلاقة السيئة مع الجيران
- العلاقة السيئة مع الأقارب .
- قطع أى علاقة حميمة بين الطفل وأقرانه والتشكيك فيهم ووصمهم
- بصفات (قذرة) حتى يتعد الطفل عنهم .
- عدم الاهتمام بالطفل وعدم تلبية احتياجاته .

مسئلة كيف نربي أطفالنا عدد (٧)

- بحث مشاعر الحقد والغضب في نفس الطفل حيث يذكرون لطفهم أن آباء الأطفال الآخرين يسرقون ويكذبون وينصبون وبالتالي لديهم وفرة وثراء!

وكل ما سبق قد يودى بالطفل الذى (يتزعزع) في هذا الجو المحطم إلى :

- الشنود الجنسى .

- الإحرام .

- القلق .

- اكتئاب .

- التفكير والإقدام على الانتحار .

- الانتحار فعلا .

- الأمراض النفسية ،

- الأمراض العقلية (الجنون)

ب - الدخول في حالة من العزلة الاجتماعية وطبعا الآباء هم الذين يدخلون أنفسهم وبالتالي أطفالهم في دورة العزلة لعدة أسباب ، أسباب متعلقة بالوالدين (أحدهما أو كلاهما) من خلال التشكيك في نوايا الآخرين رصيد من المرارة في التعاملات مع الآخرين . .
خبرات من (الفقد) والضياع من خلال التعامل مع الآخرين ، إعطاء ثقة لأشخاص كانوا لا يستحقون ذلك ثم انقلاب الحال وما

سلسلة كيف ترى الخطأ عدد (٢)

ترتب على هذه الخيانة من نتائج . . تؤدي إلى اتخاذ قرار وحيد
معد : الاعتماد عن الناس غنيمة وأن (الآخر) شر لا يد من تجنبه .
ويطرح كل ما سبق قضية : العلاقة مع الآخر وكيف تكون أو
تسير؟

واقع الأمر أن العلاقة مع الآخر تعني التواصل / التفاعل / الالتقاء / إشباع
الاحتياجات / الاحساس بالتقدير / أنت (وأنت أيضا) موضع
اهتمام ، ثم الحرص من كل طرف على الطرف الآخر وأنتك سندی
وصديقي أو تعطيني (وأعطيك) دعما ومساندة اجتماعية حيث
يجب أن تؤمن إلى درجة اليقين أنني سوف أكون بجوارك حيث
تواجه أى مأزق أو مشكلة وسوف أمد لك يدى لانتشلك وأنا إذ
أفعل ذلك إنما أقدم (السبت) على (الأحد) واعلم أيضا أنه (يوم
لك) و (يوم عليك) وأعلم أيضا (أن دوام الحال من المحال) .
لكن اختيار الآخرين والدخول معهم فى علاقات يجب أن يتم من
خلال منظورات متعددة ، و معلومات (ثقة) عن هذا الآخر الذى
سوف أمتحه ثقى ، ولذا فإن الدخول فى علاقات (وثيقة) مع
الآخر (دون تروى) قد يقود إلى أن نضع ثقتنا فى (آخرين)
كانوا من البداية لا يستحقون مثل هذه (الثقة) (المنح) فهل ذلك
يسودى إلى الاكتاب (حيث ان من خصائص الشخص المكتتب -
بغض النظر عن سنة وجنسه وتعليمه ومستواه الاقتصادى - يعمم

مسئلة كيف لربى أطفالنا عدد (٢)

- هذه الخبرة السيئة وبدلا من أن (س) هو الذى لم يكن عند مستوى حُسن الظن به يصبح كل الآخرين (سيئين) ومستعدين لخيانتي ومن ثم قد نجد الشخص يدخل فى الاكتاب من خلال :-
- صعوبة فى التواصل مع الآخرين (لماذا أتحدث مع الآخر وأحمد هو ونفسه الحاج أحمد وان تغيرت الأسماء والأحجام والأشكال والمبررات) .
 - وحتى إذا تحدث فإن نبرة صوته تقترب من الخفوت (لا أريد أن تسمعن ولا أريد أن أسمعك بل أنا أحادث نفسي .. فهل تسمعن .. تسمعن أو لا تسمعن هذا لا يهم .. فكم تحدث معك زمان كثيرا ورفعت صوتي لكى (يخرقك) فهل كنت حينذاك عند حسن الظن بك .. أبدا يا خائن!؟
 - الحساسية الشديدة تجاه أى نقد أو رفض لسلوكه وكان لسان حاله يقول : " كل ما أفعله مسؤول عنه ، وافعله بعد طول تروى وتفكير أو أننى أفكر فى داخلى أكثر من التفكير والكلام فى الخارج ولا تعرف مقدار العذاب والصراع والجدل الذى دار بداخلى .. فهل تأتى (أنت يا متهور) وتوجه لى نقدا - آذن تلقى انفعالاتى .. غضبى وسخطى .. لأنك أنت لا تستحق إلا ذلك
 - لا يحسنون التعبير عن أنفسهم .. لدى كم هائل من للشاعر والاحاسيس .

- لدى كلام كثير أريد أراقته .. ولكن قوى غامضة (تشلني)
(تقيدني) فهل حين أراك (يضع مني الكلام و أنساه) ؟ أمس أنني
فصلاً أعاني من (عجز) في التعبير عن نفسي .. ولماذا أعير عن نفسي
وهل لو عبرت عن نفسي تفهمني وحتى لو وفهمتنى ماذا ستفعل لي
وأنت (مشغول) بذاتك وأناى ولا تنظر أبعد من قدميك فلتركني
وشأن والله المستعان ..

جـ- الضغوط النفسية :

الضغط النفسى فى أبسط تعريفاته هو أى تغير داخلى أو خارجى
من شأنه أن يودى إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة أو قد يتعرض
الشخص للضغوط من الخارج : كالأعباء اليومية وضغوط العمل ،
وضغوط الدراسة وكثرة الواجبات أو ضغوط الانتقال من مدرسة إلى
أخرى أو من بيئة اجتماعية يكون الطفل قد اعتادها وكون صداقات إلى
بيئة أخرى جديدة أو الانتقال من مدرسة اعتاد مدرسيها وطرق شرحهم
وكون صداقات وزمالة إلى مدرسة أخرى جديدة .. بيئة غير مألوفة ،
والضغط عقبة تعترض طريق الفرد ، وتسبب له نوعاً من القلق والتوتر
والحزن والاكتئاب والضغوط عادة تودى إذا لم تُحل بالفرد إلى :

- اضطرابات فى النوم .
- فقدان الشهية للطعام (أو الإفراط فى تناول الطعام)
- زيادة الوزن (أو النحافة الشديدة)

مسألة كيف نرى أجهتنا عدد (٢)

- التدخين أو التدخين وربما الإدمان يبدأ منذ الطفولة المبكرة أو لا يوجد مدمن لا يدخن كما أن التدخين يقدم عليه الطفل لأسباب متعددة .. وسوف تخصص كتباً عن : الأطفال والتدخين لاحقاً أن أذن الله

- الكسل وعدم النافعية لفعل أى شئ .
- التأخر الدراسى والحصول على درجات (دنيا)، مما يؤكد (سيمفونية الفشل لديه)
- العزلة وعدم الاحتكاك أو التعامل مع الآخرين .
- فقد النشاط والهمة .
- الدخول فى (منولوج داخلى) حتى وإن تواجد وسط العشرات من الآخرين .

التفسير البيولوجى للاكتئاب :

هل يمكن أن تتدخل العوامل الجسمية فى إثارة الاكتئاب ؟ هل يورث الاكتئاب ؟

هل إذا حدث اختلال فى التوازن الكيميائى للجسم فإن ذلك يودى إلى الإصابة بالاكتئاب؟

وهل يمكن علاج الاكتئاب بالأدوية والعقاقير والى (تضبط) كيمياء وحركة ووظائف أعضاء الجسم ؟

وهل هناك أجسام مهيئة بطبيعتها للإصابة بالاكتئاب ؟

كل ما سبق من تساؤلات إنما يطرح وجهة النظر البيولوجية للاكتئاب
والتي تتضح من خلال الآتي :

١- أن كثير من حالات الاكتئاب يستدل عليها من خلال
الأعراض البدنية ، وهي بذلك تؤيد الفكرة العضوية القائلة أن
هناك عوامل وتغيرات عضوية قد تكون مسؤولة بشكل ما عن
تطور الاكتئاب مثل :

- اضطرابات النوم .
- اضطرابات الشهية للطعام
- الإمساك المزمن
- البطء في الكلام .
- البطء في الحركة .
- فقدان الاهتمام بأي شيء . حيث لا يسعد الطفل بأي شيء
- بل تتساوى لديه (كل الأشياء) .

- أبحاث أكدت على أهمية أخذ العامل الوراثي بعين الاعتبار وأن
هذا الاضطراب (الاكتئاب) يشيع ويتنشر في أسر دون غيرها
وشيوخ الاكتئاب بين التوائم حتى لو نشأوا في ظروف اجتماعية
مختلفة ، مما يرجح وجود تفسير وراثي .
- ولكن دراسات أخرى أثبتت أن العامل الوراثي ليس هو العامل
الوحيد الحاسم ، ومن ثم يجب أن نفترض وجود عوامل أخرى هي

سلسلة كيف نرى أطفالنا عدد (٢)

التي تحول الاستعداد الوراثي إلى حقيقة وواقع ، إذ أن أيا كانت المورثات الجينية فلا بد أن تتفاعل مع عوامل نفسية واجتماعية (حيث يصبح الجدل هو العنوان القائم وما هو وفي الداخل و في الخارج ، وما هو في الخارج وفي الداخل) .

- ولذا يجب أن نبحث عن عوامل أخرى (مؤيدة ، ومكملة) لأثر الوراثة .

- أتجهت العديد من الدراسات مؤخراً إلى البحث عن العوامل الكيميائية الحيوية ، من خلال التركيز على أثر اختلال العناصر الكيميائية في الجسم وما يترتب على ذلك من اختلالات تؤدي إلى الاكتئاب وقد كشفت بعض الأبحاث (على سبيل المثال) أن اختلال التوازن في نسب عناصر : البوتاسيوم والصوديوم يؤدي إلى الاكتئاب .

- وعلى نفس المنوال وجدت دراسات أخرى أن وجود نقص في العناصر الكيميائية في المخ وبخاصة توزيع العناصر (الأمينية) وهي عبارة عن موصلات عصبية تعمل على ربط وظائف الأعضاء بعضها ببعض) وأن هذا الاختلال يقود حتماً إلى الاكتئاب .

- ولعل كسل ما سبق قد فتح المجال والآفاق أمام العلماء لإختراع أدوية وعقاقير يمكن أن تعيد حالة التوازن إلى الجسم والمخ والإفرازات وبالتالي يتم تعويض (الناقص) من خلال تناول أدوية من الخارج .

ألا أن العنصر الكيميائي العلاجي في التعامل مع الأدوية يجب أن يتم من خلال استشارة الطبيب النفسي المختص حيث أنه هو الوحيد الذي يمكن له أن يحدد الجرعة والكمية والوقت .

- وأن العلاج أو التدخل الدوائي هام ولا بد منه في الحالات الآتية :

١- إذا وصلت درجة الاكتئاب بالمريض إلى درجة (الشلل)

التام له من القيام بأى أنشطة حتى وأن كانت (يومية - روتينية) من قبيل (تغيير) الملابس ، حلاقة الذقن ، ارتداء الجوارب والحذاء ، تصفيف الشعر ، غسل الوجه ، دخول الحمام .. الخ .

٢- إذا كان الاكتئاب مصحوباً بأعراض بدنية / جسمية من

قبيل الإرهاق لأى نشاط يقوم به أو قد يعبر عن ذلك بقوله جسدى (مكسر) ، عظامى (مهشمة) ، لا أقدر على فعل أى شئ . خاصة أن هذه الأعراض أو هذه الشكاوى تكون في الصباح .. ومتى ؟ فور استيقاظ الشخص من النوم .. وإذا كان النوم

يمثل مصدر راحة للشخص العادى والمفترض أن ينهض الشخص من نومه نشيطاً ، متحركاً ، مقبلاً على الحياة ، ألا أن النوم يتحول لدى الشخص المكتئب إلى (رحلة عذاب) (ووصلة أرق) ومن ثم لا ينهض من سريريه فور استيقاظه بل يشعر وكأنه عاد لنومه من (حلبة المصارعة)

٣- إذا كانت درجة الاكتئاب الذى يعانى منه الطفل شديدة ولا

تطاق . . وأن علامات الحزن واليأس والتفكير فى الانتحار قد بدأت تتراقص أمام عين هذا الشخص . والمكتئب يعرف من خلال النظرة السريعة له ، ويكون قادراً على نقل مشاعر الحزن إليك ، بل يجعل أحزانه تسكن فى قلبك ، بل قد يجعل قلبك (ينفطر) حزناً وكماً له وعليه ، وإذا كان هذا يمكن أن ينطبق على الآخرين . . فماذا تفعل الأم حين تجد طفلها هكذا وماذا يفعل الاب هو والآخر فى نفس هذا الموقف ؟

٤- إذا كان الاكتئاب (مستغلغل) وله (تاريخ) و (قدم

راسخة) فى أسرة هذا الطفل . فالأب قد يكون مكتئباً أو جد هذا الطفل ، أو أجداده (من طرف الأم) . . كل هذه المؤشرات إنما تشير إلى أن هذا الطفل قد (ورث) و(رضع) و(استحلب) الحزن منذ أن تكون نطفة فى رحم الأم ثم اختلط الحزن بعروقه ودمه رضيعاً وصبيّاً وفقى . ولذا فأن وجود أكثر من شخص مصاب بالاكتئاب فى أسرة ما يكون مؤشراً للمهتمين بالصحة النفسية والجسدية على ضرورة الاهتمام بأطفال هذه الأسر .

٥- إذا كان هذا الطفل قد أعطى من قبل أدوية مضادة

للاكتئاب وأدى ذلك به إلى تحسن حالته وخروجه من حالة الحزن

التي كان يحياها إلى حالة يكون فيها أفضل وأجمل إضافة إلى ذلك لا تظهر أعراض جانبية حادة لدى هذا الطفل .

الوقاية من الاكتئاب :

- هل يمكن لنا أن نقي أطفالنا من حالة الاكتئاب ؟
- هل يمكن لنا كأباء (نمنع القضاء قبل حلوله) ؟
- نعم . وقد رأينا من خلال العرض السابق لتفسير أسباب الاكتئاب كيف أن الاكتئاب تصنعه في الغالب طرق أدراكنا وتفسيرنا للأشياء وأن البيئات (الممهدة) لذلك تساعد على (نقل عدوى) الاكتئاب إليه . وأن الشخص إذا واجه موقفاً ما فإنه يتعامل معه وفقاً لفلسفة حياته وخبراته السابقة في التعامل مع مثل هذه الأمور من خلال :
- الاحكام .
- الشعور بالنقص .
- عدم الثقة في النفس .
- عدم الثقة في الآخر .
- الآخر يكرهني .
- أنا أكره الآخر (وس الجميع) .

مسئلة كيف ترى أظافك عدد (٢)

- الفشل هو مفتاح حياتى .
- كل ما تقع عليه عينائ يؤيد وجهة نظر فى أن الحياة (صعبة) و(مفرقة) وكلها مساوئ وخراب .
- وقبل أن نتعرض لطرق الوقاية يجب أن ننظر من الداخل إلى الشخص المكتئب (بغض النظر عن عمره وجنسيته) لذى كيف يفكر ؟ وكيف ينظر للأمور ؟ حتى نفهم المكتئب ، ونعرف كيف نتعامل مع سيكولوجيته . وهل للمكتئب تفكير خاصاً به يميزه عن الآخرين ؟ ومن الموجز إلى التفصيل :
- سمات الشخص المكتئب :

١- التهويل والتهوين : حيث تكون القاعدة الأساسية فى شخص المكتئب ونظريته حول نفسه تقول على طرفى المعادلة الآتية:

- التهويل فى العيوب والمساوئ .
 - التهوين من المزايا (أو القول بإنعدامها)
- وهذا هو عكس (النظرة إلى الذات) كما يديها الأشخاص العاديون حيث المبالغة فى المزايا وكلاهما يصدر عنهم من سلوك ،

وعلم الاعتراف والتهوين من أى (عيب) وعدة من الأشياء
(النادرة) التي تحدث (كل مائة عام وبالتالي لا يجب الاستناد إليها
في الحكم على الشخص ؟)

لذا ما أن يتعرض لموقف حتى ينظر إليه على أساس انه " شر
خالص " وأن مسألة " لا يخلو شر من خير " مسألة معقدة تماماً
لديه ، و " وعسى أن تكرهوا شيئاً وفيه خيراً كثيراً " مسألة
مرفوضة لديه ، لأن الأشياء والمواقف والأشخاص كلها عيوب
وحين تعامل معها فلا بد أن أقع في الخطأ وإن هذا الخطأ يهول
ويبالغ فيه ويحوله إلى (أوبرا عابدة في شهرتها) وإذا فعل شيئاً
ونكره الآخرون قلل من ذلك — وانه لم يفعل شيئاً ، وأن الآخرين
يبالغون في ذلك وربما ينافقونه ولذا فهو يكره الآخرون لأنهم
منافقون (١٩)

٢- التعميم : حيث أن تفكير الاكتئاب يميل إلى : التعميم ، فإذا دخلت
أمرأة مكتبة في علاقة مع رجل وحدث لأسباب متعددة (فصل)
وعدم استمرارية هذه العلاقة بحمد المرأة تنطلق إلى تعميم الخيانة
وتوصم بها كل الرجال مرددة المثل الشعبية (يا مأمته للرجال يا
مأمته للميه في الغربال) ، وهكذا يتصف تفكيره بالتعميم والوصول
إلى قواعد وقوانين يتعامل من خلالها مع الأشياء والأشخاص ولم لا
وهو قد استعد نفسياً وفسيولوجياً لذلك ن تعامل معه الآخر

بتفكير سليم / عدائى ، فإذا حاولت أن تلتفت نظره إلى وجود " هـ"
"استثناءات" رفض ذلك . . أن تفكيره يتعامل مع منطق الكل أو
لا شئ .

٣- الكل أو لا شئ : يعيل بعض الأشخاص إلى إدراك الأشياء (وكذا
الأشخاص) على أساس ألما أما بيضاء أو سوداء ، حسنة أو سيئة ،
حيثية أو طيبة ، صادقة أو خاطئة ، و أما أن تحبى أو تكرهنى وإذا
أحببتنى لا توجه لى نقدا ، وإذا كرهتنى لا تبتسم فى وجهى ، ولذا
فإن الشخص المكتئب شخص حساس جداً ، وقد تسير بجواره وهو
يعرفك وأنت لم تأخذ باللك أنه يسير مثلاً بجوارك أو فى نفس
الشارع حتى تجد (كومة) من الأفكار السلبية وقد تراقصت أمام
ناظره . . لماذا يتجاهلنى الآخر ؟ وحتى لو تصادف وهذا شئ نادر
وعاتبك فى ذلك وقلت له أنك لم تراه حتى ينور فى وجهك غضباً
وحقداً وحنقاً قاتلاً لك عباراته المشهورة : هل وصلت ضالتي إلى
هذا الحد ؟ هل أنا "مصرار" أو غملة أو حشرة صغيرة حتى لا
ترانى ؟ ولماذا أنا رأيتك وأنت لم ترانى ؟ ويكذب كل ما تقدمه له
من مبررات . أنت تقدمها له وهو يعتبرك مُصر على مواصلة :
إلقاء تمثيلية مملّة وسخيفة وأنت تكذب والكذب ليس له أقدام .

٤- عزل الأشياء عن ميالها : حيث أن من أعطاء التفكير عند
الشخص المكتئب أنه يعزل الكلام والمواقف عن السياق الذى حدث

فيه ما حدث كأن يقول مثلاً : " ولا تقرّبوا الصلاة " مترعاً بأن هذا أمر ، متغافلاً عن : السياق الذى وردت فيه هذه الآية .
مثلاً . والمكتب - كما يذكر عبد الستار إبراهيم ١٩٩٨ - حين يعود إلى القول لا يتذكر من أحداث اليوم ألا أن فلان قد تجاهل ، وآخر لم يظهر له الود ، وآخر لم يحترمه بالقدر الكافى ، وآخر قد قاطعه حين كان يتحدث - وقد تكون مثل هذه الأشياء قد حدثت بالفعل .. ألا أنه :

- يفصلها عن السياق الذى تمت فيه .
 - يضخم فيها ويبالغ .
 - لا يتذكر أى أشياء أو أحداث أخرى قد حدثت له وأسعده .. لأنه لا يبدو أن شيئاً يسعده .
- ولذا فإن أصابه الشخص بالاكئاب وهذه الأساليب (الملتوية) من التفكير نصيبه بالاكئاب .

٥- التفسير السلبى لما هو إيجابى : أن الشخص المكتب تنطبق عليه المقولة الشهيرة " خيراً تعمل شراً تلقى " أن الشخص المكتب يتقاضى عن أى (ميزات) وأن (أثمار النعم) تجرى من تحت أقدامه ورغم ذلك لا يراها ولا يشعر بها ، بل ينظر بعيداً حيث الصحراء القاحلة والجذب وقفر العواطف والمشاعر وتسيطر عليه " أساليب المزعة " و " الانحطاط من قيمة الذات " وبحس نفسه حقاً

٠٠ وعدم الاعتماد بنفسه ٠٠ (أنا سيئ وكل شيء سيئ ومن سيئ

إلى أسوأ تسير حياتي ٠٠ فمضى يا رب ينتهي زمن السوء هذا ؟.

٦- القفز إلى الاستنتاجات : وهو وقفز غير منطقي وبالتالي الوصول

إلى استنتاجات وتعميمات خاطئة وقراءة (متغيرة) لمواقف

(واضحة) - وهذا لا يهم - وصولا إلى قوانين (سيئة) تحكم على

الجميع بالسوء والتجاهل والإهمال فقد تسيطر لى فتاة فكرة مؤداها

أن أنفها طويل وأن الكل حين يراها يسخر منها لذلك ، بل يمكن

لهذه الفتاة أن تجمع من الأدلة (وهى لا تعجز عن ذلك بالطبع)

التي تؤيد وجهة نظرها (وتصل به إلى درجة اليقين) ومن ثم يكون

الحل مثلا هو : إجراء عملية بجميل ونظف نحلّم بالنف الصغير

الدقيق/ الجميل/ الرائع/ المبحل/ المريح ٠٠ ونظف السرة تنقع وهى

ترفض حتى تصل إلى قناعة أن خروجها إلى الشارع يجلب لها :

الشورور والسحرية فلتعثر وى حجرها حتى لا يرى أنفها أحداً فإذا

عضعت الأسرة وأجرت لها العملية الجراحية (المزعومة) تفرح

قليلا ، ثم تعاودها حالة الاكتئاب وتعلل بأسباب أخرى من قبيل أن

الجراح غير ماهر وأنه قد (كلفت) العملية ٠٠ أو وقد تنتقل حالة

استنتاج أن الأنف كبير إلى أن الفك بارز إلى الخارج ولا بد من

إجراء عملية بجميل وتقوم ٠٠

.. وهكذا لا تنتهى الاستنتاجات السيئة لكل عضو من أعضاء
الجسد وهى فى حقيقة الأمر تعبر عن نوع من التفكير السلبي /
الانتهازى تجاه نفسها وجسدها وحياتها والآخرين .

٧- التأويل الشخصى للأمور : السمة الأساسية للشخص المكتئب أنه
يمنح إلى التفسير الشخصى للأحداث والأمور ، بل الأدهى والأمر
أنه قد ينساق ويظهر من بين الصفوف ومتحملاً لكل الأخطاء
والنتائج حتى يظل (يعزف سيمفونية الحزن الخالد) ، ومن ثم فى
المقابل يعجز عن اتخاذ قرار ، أو مواجهة مشكلة ما ، ولماذا يواجه أو
يفكر فمرحبا بأسوأ النتائج التى هو مستعد شخصياً لتقبلها وتحمل
تبعاتها .

والخلاصة : أن الشخص المكتئب يدخله الاكتئاب فى منظومة من
التفكير عاطفة س وبناء عليها تكون نظراته للأمور والأشخاص
وهكذا حيث الكدر أو هبوط المعنويات والمزاج الحاد الحزين المتقلب
والنظرة المشائمة للحياة .

والآن إلى الوقاية :

❖ إذا كان الأبوين أحدهما أو كلاهما يعاني من القلق أو الاكتئاب أو
أى اضطرابات نفسية فيجب أن يبحث عن العلاج النفسى لدى
المتخصصين لأنه كما سبق و أشرنا فإن الاكتئاب ينتقل من الآباء إلى

الأبناء . وأن الأب للمكتب إنما يعمل على " تدعيم أركان الاكتاب وتثبيتته في نفوس أطفاله .

♦ توفر جو من الرعاية الأسرية والمناخ الجيد لأن الدراسات وجدت أن الأسر التي يسودها حالات الخلافات والمشاحنات والطلاق العاطفي يسود أبنائها حالة من الاكتاب والعديد من التوترات . وعلى الأباء حل خلافاتهم بعيداً عن مسرح عمليات الأطفال ، حيث أن عقول الأطفال قد (تبلغ) في هذه المشاحنات والاختلافات (حتى وأن كانت من وجهة نظرنا تافهة) ، فالأبن الذي شاهد والده ووالدته يتشاجران صباحاً وقبل ذهابه إلى المدرسة من أجل (مصروف البيت مثلاً) . . . وذهب إلى مدرسته فإنه يظل قلقاً وحزيناً ومكتئباً طوال يومه ولسان حاله يردد تساؤل واحد لا ثانی له : "هل إذا عدت إلى المنزل سأجد والدتي أم لا ؟ وبالطبع فإن انشغال الطفل بمثل هذا التساؤل يشغله عما يدور حوله من شروح وتفسيرات وعلاقات وقد (يضرب) أو (يطرد) من جراء ذلك .

♦ الاقترب من أطفالنا ، وفهم احتياجاتهم وشرح ما غمض عليهم بأسلوب سهل وميسر ويتناسب مع إمكانياتهم العقلية .

♦ عدم عقاب الطفل وإذا تم ذلك فيجب أن يتم العقاب وفق شروط معينة منها :

١- أن يعرف الطفل لماذا يعاقب (حتى يتم ربط السبب بالنتيجة)

٢- إذا تقرر العقاب فلا يجب تأجيله لأن التأجيل يخلق لدى الطفل حالة من المبالغة والتهويل قد تصل به إلى حالات نفسه سيئة أو قد يهرب أو قد يقدم على الانتحار .

٣- أن يكون العقاب مناسباً للحُرْم أو الفعل الذى آت به الطفل و أن يختلف أسلوب العقار من موقف إلى آخر يخلق لدى الطفل حالة من : التمييز والفريق بين الأمور بعضها وبعض .

٤- أن يكون الهدف من العقاب الإصلاح وليس الانتقام أنا أعاقب ابني لأننى أريده جيداً وجميلاً ورائعاً ولا يكون موضع انتقاد من قبل الآخرين . . ومثل هذه الأمور بالطبع لأى عقاب . . لا يجب أن يتم والأب أو الأم في حالة ثورة انفعالية وكم من جرائم طالعنا بها الصحف عن جرائم آباء كانوا يضربون أولادهم ، وأدى الضرب إلى تشويه نفسى وجسدى هؤلاء الأطفال وربما أدى في النهاية إلى أرهاق اورحهم . فأى عقاب هذا يستهدف قتل نفس الطفل ؟!

٥- أن يتفق الوالدان على أسلوب للتربية وللعقاب وللتعامل مع الطفل بعبارة أخرى لا بد من وجود " استراتيجية تربوية " موقعة من قبل الوالدين للتعامل مع الطفل . إذ من غير المعقول مثلا إذا تغيب الطفل عن المدرسة (بدون علم والديه) واكتشف الأب ذلك وأخذ في تعنيف ابنه ، تقصوم الأم مثلا بالتقليل من شأن هذا الفعل ، وان الأمور تتساوى في النهاية مع من ذهب إلى المدرسة ولم يذهب ، ولا يجب أن (تفعل هكذا) . . هما " تتبلبل " الأمور لدى الطفل ولا يعرف : أيهما على حق وأيهما على باطل ، لأن فعل واحد ، (عدم الذهاب إلى المدرسة) قد فجر استجابتين مختلفتين في نفس الوقت من كلا الأبوين .

٦- إذا تكرر السلوك فيجب تكرار نفس أسلوب العقاب الذي تم استخدامه في المرة الأولى حتى (سيثبت) في ذهن الطفل أن تكراره لسلوك ما يؤدي إلى عقار محدد ، وبالتالي لا يؤدي هذا السلوك مرة أخرى

علاج الاكتئاب لدى الأطفال :

يمكن لنا كأباء أن نتعامل مع حالات الاكتئاب (البسيطة) التي تصيب أطفالنا وقدمنا فيما سبق بعض هذه الأساليب وأهمها الاقتراب من

الطفل ، تفهم احتياجاته ، شرح ما غمض له بأسلوب سهل بسيط ، إضافة إلى الوصايا الشهيرة والأعمدة الأساسية في التربية الحققة مثل :

❖ عدم التفريق بين الأبناء في المعاملة .

❖ أن تكلفهم بواجبات لا تكون فوق طاقتهم .

❖ أن تعرف أن " اللعب " أسلوب حياة لديهم ويتناسب معهم ولذا

فإن علاج الأطفال في الغالب يكون علاجاً باللعب "

❖ أن سمح هم بدرجة من (العوصى وعدم النظام) لأن هذا

أسلوب حياتهم مع كثرة الحركة و تألف مع أى طفل آخر والدخول

معه في حوارات (طفلية) ولذا فأنت تستطيع أن تميز المنازل التي بها

أطفال أسوياء عن المنازل التي ليس بها أطفال أو بها أطفال يقضون

طفولتهم في سجن من صنع الآباء من خلال : ترتيب المنزل ، الهدوء ،

البرودة التي تسير في أوصالك من جراء هذا الاقتدار إلى هذا التهر

المتدفق من التلعائيه والموصويه . والاهراط في الحركة المحببة إلى النفس

❖ أن نسمح للأطفال أن يلعبوا أو أن نخسرج بهم إلى المتزهات من

أن لآخر (رغم ما قد يتعلل به البعض من كثرة المشاغل وكان الله و

القون . . الخ) لأن الحياة حركة ن والطفل هو الحياة .

❖ أن تكون قدوة لأولادنا في كل أقوالنا وافعالنا لأن الطفل يضعك

(كأب أو كأأم أو كأخ أكبر أو حتى كمدرس أو وناظر أو رجل

ديسن) في " العين المليانة " وبالتالي حيث يعرف مصادفة انك تكذب .. هناك تتزلزل اعتقاده أو بدلا من أن تكون في خانة " الجليدين تتحول إلى خانة : السيئين .. ثم يعيش في صراع من أجل ذلك : هل أنا سيئ أم أنت ، لا يمكن أن تكون أنت السيئ إذن أنا .. أنا السيئ ولست أنت .

حالة من الاكتئاب : طفل عزلته أمه عن الأطفال الآخرين (لأنه كان ابنها الوحيد) .. وإذا أراد الطفل أن يعلب فلا بد أن يتم ذلك تحت إشرافها وفي حضورها ولذا فقد ملكت الشقة بالكثير من الألعاب (حتى وان كان يشاهدها في التلفزيون) .. وبعد أن ذهب الطفل إلى المدرسة وأثناء تواجده في العام الرابع الابتدائي .. حدث أن تشاجر معه طفل وسبه بألفاظ لم يسمعه من قبل ، بل وضربه طفل آخر كان صديقا للطفل الذي سب طفل حالتنا هذا .. وكتم الطفل هذه الحيرة عن والدته .. ألا أنه في اليوم التالي رفض الذهاب إلى المدرسة متعللا بوجود " صداع لا يطاق " يفتت عقله " . ثم توالى بعد ذلك الأعذار .. وحين ضغطت عليه الأم اعترف لها كاملاً بالواقعة فانتابت الأم ثورة انفعالية ، وذهبت إلى المدرسة لأجراء تحقيق في مثل هذا الأمر ثم كان قرارها رغم تهدئة خاطرها واعتذار زميله له ولها . بأن تنقل طفلها من هذه المدرسة (الركن والحوش والبيئة) إلى مدرسة أخرى في ضاحية راقية حتى يتعامل طفلها مع أطفال محترمين أولاد ناس محترمين .. وبعد عامين

وتحديداً حين عام ابنها في المرحلة الإعدادية تصادف أن تشاجر معه طفل يقوم بتلميع الأحذية في هذه الضاحية الراقية وسبه بأفطع الألفاظ .. ولم يجد طفلنا بد من أن ييكي وينهار في البكاء واعترف لوالدته عما حدث له واحترارت ماذا تفعل لأن ماسح الأحذية غير مقيد بالمدرسة وبالتالي فهل ستصارع (طواحين الهواء) .. وحين أتت لى الأم متحدثة معى فى مشكلتها ومشكلة ابنها أفهمتها أن المشكلة ليست فى المدرسة ولا فى مكانها بل فى أساليب التربين الخاطئة (المقيدة) لأبنها وأن هذه التجربة مفيدة لكليهما لأنهما قد عرفا الوجه الآخر من الحياة ، فكما أن هناك أطفال مودبين على العكس يوجد أطفال آجرين و أن هذا هو جماع الحياة ولا يمكن أن نتجاهله ، ورغم أننا نكون قابعين فى منازلنا ألا أنه قد تسأتى لنا (مصائب) من حيث لا ندرى ولا نحسب .. ووجدت أى المشكلة فى " منظومة " أفكار الأم .. والى نقلتها بدورها إلى الابن .. وبالتالي فقد (خلقت) أساليب من التفكير أدت بها و بابنها إلى هذه الحالة من الاكتئاب .

وبالتالى فليس من العيب فى شئ إذا وجدنا أن الطفل يمر بحالة من الاكتئاب وفشلت كل محاولات الآباء فى " ترويضها " هنا لابد من عرضه على طبيب نفسى أو معالج نفسى .. لأنهما يعلمان جيداً كيف يتعاملوا مع مثل هذه الأمراض .. وبالتالي يتم علاج الطفل وعودته إلى حظيرة الصحة و السواء النفسى .

سلسلة : كيف نرى أطفالنا

الصحة النفسية للأطفال

مقدمة : هذه السلسلة موجهة في الأساس إلى الآباء والأمهات وإلى كل من يتعامل مع الطفل سواء في المدرسة أو دور الحضانة

أو حتى في الأندية والجمعيات التي تقدم للأطفال .

الهدف : تقديم معلومات هسية مبسطة حول كيفية التعامل مع الطفل حين يواجه مشكلة نفسياً ما وصولاً إلى مساعدة الطفل وبالتالي مساعدة

كل القائمين على تربيته وإعداده لأن الأطفال في التحليل النهائي لا يفر آباءنا والقائمين على أمور مجتمعاتنا .

للموضوعات : من خلال هذا الهدف العام (السلامة النفسية لصحة الطفل وبالتالي صحة الأسرة والمجتمع) سوف نتناول كثير من

مشاكل ولهاها الطفل محددين بأسلوب مبسط عن الموضوع حتى يعرف الآباء (طلبة الموضوع) بوضوح ما هو الفرق في أولى

درجات تفهم ، ثم الحكم ثم التصرف ولذا تنقسم هذه السلسلة لوجهة للأطفال وللقائمين بالموضوعات الآتية

- تتعرف الأطفال وكيف نتعامل معها . طبع

- القدرة ولحل الأمثل لدى الشباب والراشدين طبع

- الاكتئاب لدى الأطفال وكيف نتعامل معه طبع

(ثم يتم كتابة باقي القائمة للسلسلة كما هي مدونة في الملف)

كتب السلسلة د محمد حسن خانم

- عضو هيئة تدريس - قسم علم النفس - آداب حوار

- عضو نادي الكتاب .

- عضو نادي القصة

- له العديد من البحوث والإسهامات النظرية في مجال البحث والتدريس .

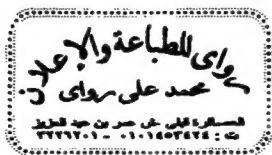
- صايج نفسي .

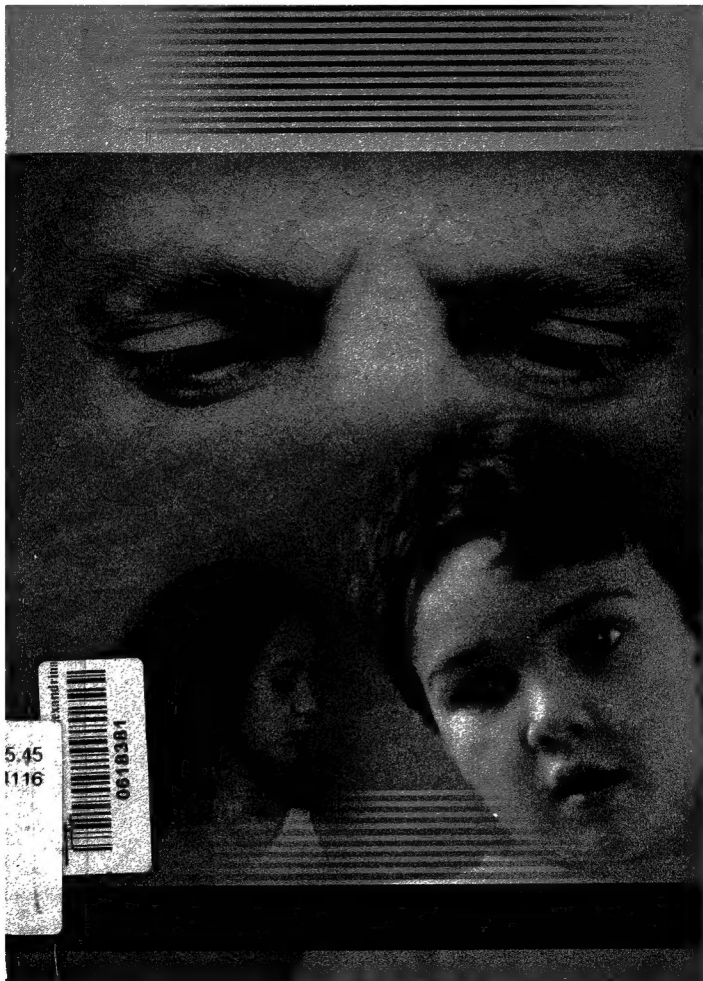
- له العديد من الإسهامات في مجال العلاج النفسي ولتأليفات العلمية التي يتناول من خلالها (تيسيط لمعلومات العلمية

بالقراءة الصادرة وصولاً إلى تفهم والإستيعاب . وان يكون التعمق ملكاً ومهداً للجميع وليس "عكر" . عنى حمد

دون الآخرين .

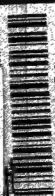






5.45
1116

Standard



0618381